

Onplan, una manera diferente de entrenar

Utilizan la electroestimulación para mejorar la forma física, sentirse mejor con su cuerpo y para conseguir una mayor vitalidad. Un método que valora el hecho de no tener mucho tiempo para hacer deporte



Pilates es una de las clases colectivas que oferta el estudio. / Marta Sanz

Marta Sanz/ Guadalajara

¿Tres horas de gimnasio en 14-20 minutos? Sí, es posible, y se puede hacer desde mayo en Guadalajara gracias al centro Onplan y su programa de electroestimulación.

La electroestimulación es un sistema que está empezando ser conocido ahora; en él se añan el trabajo del cliente junto con el entrenador y la máquina.

Pero Onplan no solo se basa en la electroestimulación sino que, como explica su gerente, Antonio De Lamo, complementan su

oferta con otros servicios demandados por el cliente, como el pilates o el yoga, aunque "la base de nuestro negocio es la electroestimulación". En cuanto a las clases colectivas, Onplan está especializado en pilates, aunque también se ofertan clases de yoga y otro tipo de clases colectivas muy demandadas.

Un estudio de fitness pequeño que favorece el trato personalizado a cada cliente y que se adapta al horario de cada uno de ellos, pues, como cuenta De Lamo "es un método que está dirigido

a gente que no tiene mucho tiempo o para aquellos que necesitan unos planes de entrenamiento más específicos". El tipo de cliente que acude a este centro es de lo más variado, al igual que sus necesidades. Entre aquellos que demandan servicios de electroestimulación nos encontramos desde el que viene "para mejorar su aspecto físico", comenta el gerente de Onplan, para añadir "o vienen para recuperarse de lesiones, o prepararse para determinadas competiciones". Y es que la

Un estudio de fitness pequeño que favorece el trato personalizado a cada cliente

La mejora del aspecto físico o la recuperación de lesiones, algunas de las demandas

electroestimulación puede servir como un complemento para el entrenamiento diario, pues hay programas específicos para preparar los músculos para el esfuerzo que se requiera en una competición de alto nivel e, incluso, para los deportistas amateur que quieran evitar lesiones.

Y todo, con un plan individualizado y específico para cada cliente, "esta es nuestra ventaja competitiva", a lo que el gerente del estudio de fitness añade "estamos encima del cliente para que cumpla con los objetivos que

se ha propuesto". Para ello, Onplan cuenta con cinco entrenadores a disposición de los usuarios, pues previo al inicio de la actividad, el cliente "se reúne con el entrenador, estudian los objetivos propuestos y el entrenador le prepara un trabajo específico", comenta Antonio De Lamo. Un sistema que el gerente del centro aconseja complementar con cualquier otro tipo de actividad deportiva, desde simplemente caminar, a entrenamientos de musculación de alto nivel. Lo revolucionario de este sistema es que en una sesión de 20 minutos se trabaja todo el cuerpo. Los ejercicios se realizan con un chaleco y un pantalón específico que estimulan todos los músculos a la vez, por lo que al final se trabaja todo el cuerpo por la tensión que se mantiene durante toda la clase, aunque se esté trabajando un solo músculo en concreto. Unas sesiones que variarán en

número e intensidad, dependiendo de los objetivos de cada cliente, aunque desde Onplan recomiendan como mucho "hacer dos sesiones a la semana", aunque con una sola sesión semanal bastaría para ver ya sus increíbles resultados. En cuanto al coste de las sesiones de electroestimulación, Onplan ofrece una amplia variedad de bonos y de ofertas, pudiendo contratar bonos desde 139 euros.

Además, cada mes Onplan ofrece nuevas promociones para que cada vez más clientes descubran los beneficios de un sistema de entrenamiento que está revolucionando el mundo del fitness.

Onplan es un negocio que surge por la actitud emprendedora de su gerente, un empresario multisectorial que cuenta en su haber con varias empresas de diferentes sectores y con nuevas ideas que poner en marcha.



Las sesiones de electroestimulación son individuales. / M.S.M.

OPTIMICE SUS COSTES
EN LIMPIEZA.



Servicio Profesional
Flexibilidad
Garantía de Satisfacción
¡¡LLAMA AHORA!!
949 337 525



WWW.MANCHALAN.COM

Gracias al cliente, existimos.